

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

* さばの野菜あんかけ



| | |
|---------|---------|
| 氏名 | 稲川 早紀 |
| エネルギー | 641kcal |
| たんぱく質 | 27.3g |
| 脂質 | 19.2g |
| 炭水化物 | 87.9g |
| カリウム | 1783mg |
| カルシウム | 185mg |
| 鉄 | 4.3mg |
| レチノール当量 | 432μg |
| ビタミンB1 | 0.48mg |
| ビタミンB2 | 0.53mg |
| ビタミンC | 79mg |
| 食物繊維 | 7.5g |
| 食塩相当量 | 3.6g |

☆メニューのポイント☆

- ・さばには良質な脂質であるDHAやEPAが多く含まれています。これらの成分はコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、生活習慣病に効果的です。また酢と組み合わせることで血液をサラサラにしてくれます。
- ・さといもはいも類の中でも低カロリーで消化を促進し、整腸作用があります。

ランチ レシピ(1人分)

| メニュー名 | 材料名 | 分量(1人分) | 作り方 |
|------------|---|--|--|
| ごはん | ごはん | 150g | ①炊きあがったご飯をお茶碗に盛り付ける |
| 大根としめじの味噌汁 | だいこん しめじ 油揚げ ねぎ 味噌 だし汁 | 20g 10g 5g 少々 7g 140g | ①だいこんはいちょう切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。 ②油揚げは熱湯に通し、短冊に切る。 ③ねぎは小口切りにする。 ④鍋にだし汁を入れ火にかけ、具材をいれて煮る。 ⑤火が通ったら味噌を溶き入れる。 ⑥お椀に盛り付ける。 |
| さばの野菜あんかけ | さば 塩 酒 片栗粉 たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ 中華だし 酢 濃口しょうゆ 酒 砂糖 油 片栗粉 水 添えみずな | 70g 0.4g 1g 3g 15g 10g 10g 70g 5g 3g 2g 3g 5g 3g 6g 20g | ①さばは、水分を拭き取り、塩、酒で下味をつける。 ②少し置いたら、片栗粉をまぶす。 ②たまねぎ、パプリカは千切りにする。 ③みずなは2cm幅に切る。 ④フライパンに油をいれ、さばを皮面から焼く。両面が焼けたら皿に取り出す。 ⑤同じフライパンでたまねぎ、パプリカをしんなりするまで炒める。 ⑥だしを加え煮立ったら調味料をいれ全体を混ぜ合わせる。 ⑦水溶き片栗粉を少しずつ加えとろみがついたら魚にかける。 ⑧みずなを添える。 |
| さといものごまみそ煮 | さといも こんにゃく にんじん さやいんげん だし汁 すりごま 味噌 砂糖 酒 | 40g 20g 15g 10g 120ml 4g 8g 3g 3g | ①さといもは皮をむき、2cmの厚さに切る。 ②こんにゃくは熱湯に通し、2cm角に切る。 ③にんじんは乱切りに切る。 ④いんげんは3cmの大きさに切り、茹でておく。 ⑤調味料を合わせておく。 ⑥鍋にだし汁を温め、①～③、⑤を入れ、煮立ったら火を弱め、軟らかくなるまで煮る。いんげんを加える。 ⑦お皿に盛り付ける。 |
| ほうれん草のお浸し | ほうれん草 えのき にんじん だし 濃口しょうゆ かつおぶし | 60g 5g 5g 3g 3g 少々 | ①ほうれん草は茹で3cmに切る。 ②えのきは石づき部分を切り落とし、3cmに切りさつとゆでる。 ③にんじんは千切りで3cmの長さに切り、茹でる。 ④調味料と具材を混ぜあわせ、お皿に盛り付ける。 ⑤仕上げにかつお節をかける。 |

※各メニューの栄養素

| | ごはん | 汁物 | 主菜 | ごま味噌煮 | お浸し |
|---------|------|------|------|-------|------|
| エネルギー | 252 | 39 | 244 | 89 | 17 |
| たんぱく質 | 3.8 | 2.5 | 16.2 | 3.1 | 1.8 |
| 脂質 | 0.5 | 2.1 | 13.6 | 2.7 | 0.3 |
| 炭水化物 | 55.7 | 3.2 | 12.3 | 13.6 | 3 |
| カリウム | 228 | 198 | 445 | 453 | 459 |
| カルシウム | 5 | 30 | 37 | 81 | 32 |
| 鉄分 | 0.2 | 0.5 | 1.2 | 1.1 | 1.3 |
| レチノール当量 | 0 | 0 | 65 | 119 | 248 |
| ビタミンB1 | 0.03 | 0.04 | 0.25 | 0.08 | 0.08 |
| ビタミンB2 | 0.02 | 0.04 | 0.29 | 0.05 | 0.14 |
| ビタミンC | 0 | 3 | 51 | 4 | 21 |
| 食物繊維 | 0.5 | 1 | 1.1 | 2.9 | 2 |
| 食塩相当量 | 0 | 0.9 | 1.2 | 1.1 | 0.4 |